

Inhalt

Statement Russel Means	5
Danksagung und Recherchehintergrund	7
Die Rezepte – Woher sie kommen	10
Was nicht im Buch zu finden ist	12
Historischer Hintergrund von damals bis heute	13
Der Bison	27
Ursprüngliche Lebensweise der Stämme	35
Ingredienzien und Küchentipps	41
Maßeinheiten, Garzeiten	48
Ursprüngliche indianische Pflanzen und Gewürze	49
Traditionelle Nahrungsmittel	55
Brot, Fladen, Tortillas, Pfannkuchen und Eiergerichte	63
Suppen und Klöße	77
Gemüse, Salate und andere Beilagen	93
Bison und Rind	111
Schwein, Schaf und Ziege	121
Wild	127
Geflügel	137
Fisch	149
Butter und Saucen	155
Dessert und andere süße Dinge	161
Gebäck und Kuchen	169
Getränke	175
Bilderverzeichnis	178
Bildnachweis	181